Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____ /Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

20 февраля 2021 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	229/37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	60	6,2	10,3	1,1	122	0,1
2008	129/106	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,4	3,6	20,5	128	0
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
2016	412/89	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,2		8,6	36	0,9
2016	4	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	4,3	14,6	106	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2016		БАНАН (банан)	74	1,1	0,4	15,5	71	7,4
Итого			529	14,8	18,7	68,8	504	10,4
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	43	2
Итого			101	0,5	0,1	10,2	43	2
Обед								
2016	82/21	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, чеснок, лавровый лист)	200	6	8,7	15,4	168	5,4
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, соль йодированная)	60	12,5	14,1	7,9	208	0,6
2016	339/68	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,5	4,1	16,8	114	8,2
2008	6	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (капуста квашеная , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	50	1,1	4,4	2,4	54	6,6
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180			8,7	35	0
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	10	0,8	0,1	4,9	23	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной...)	50	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			670	26,1	31,8	76,7	701	20,8
Полдник								
2008	65/115	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа овсяная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,6	6,7	22,1	176	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	2,8	2,2	15,4	93	0,5
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			395	10,5	9	44,8	303	1,2
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	199	5,8	5	8	106	1,4
2016		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	52	3,9	5,1	38,5	216	0
Итого			251	9,7	10,1	46,5	322	1,4
Всего				61,6	69,7	247	1873	35,8

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна